

# Estils

NEREIDA CARRILLO  
BARCELONA

**A**mb una mà agafa per l'esquena el seu fill noutat i amb l'altra s'aixeca suau-ment la samarreta de cotó per deixar al descobert l'abdomen. Davant seu, asseguda en una cadira, la llevadora Olga Dern desenfunda un retolador lila i un de negre i comença a dibuixar mandales. El melic és el centre de la creació artística, des d'on germinen els traços. Al costat d'elles, dues mares es preparen per pintar altres cossos; una d'elles fa servir el mòbil per inspirar-se. Normalment aquestes dones es troben cada setmana al grup de postpart del CAP Sant Oleguer de Sabadell per fer massatges als seus nadons mentre comparteixen les experiències felices i angoixants d'aquest període. Però avui les protagonistes són elles. I els seus ventres. "Pintem les panxes en el postpart per lluir-les, per dignificar-les i per acceptar-les. Per dir-nos que una panxa que ha parit ha donat vida i que per això estíem el nostre cos, que s'ha transformat per fer-ho possible", reivindica Dern.

Mentre que durant l'embaràs les panxes es veneren i es decoren sofisticadament, durant el postpart sovint s'amaguen. La dona ha d'estar perfecta i, després de la dura experiència del part, viu de manera encara més feixuga la pressió estètica que sempre l'acompanya. "A mi em diuen: «Que bé que has quedat»", asse-nyala una mare. Una altra comenta que la gent se sent autoritzada a jutjar el seu físic i alhora no li demanen mai com està o si descansa a les nits. "Jo em pressiono a mi mateixa, la meva meta és posar-me la roba d'abans", comenta una altra dona mentre acarona el seu fill.

## Pressió estètica a Instagram

Als tallers de postpart que organitzen els CAP fa temps que decoren les panxes durant el puerperi, per reivindicar la bellesa natural de la dona i les imatges reals d'aquesta etapa, allunyades dels estereotips i les malsanes estampes de les xarxes socials. En aquest sentit, la doctora, dermatòloga i mare Marta Vilavella comenta: "Hi ha molta pressió a les xarxes per estar perfecta i recuperada en un mes. Moltes dones de futbolistes just després de parir es recreen fent exercici i dietes. Mèdicament no és recomanable. A més, que des de les xarxes t'estiguin bombardejant contínuament amb aquests missatges pot afavorir la depressió postpart". De fet, les dietes estan contraindicades si es dona el pit. I, pel que fa a l'exercici físic, es recomana esperar un mes i mig amb parts vaginals i dos en el cas de cesària. "Fer exercici molt aviat després del part sense supervisió d'un professional pot ser contraproduent per al sol pelvià, la musculatura abdominal, la pelvis i l'esquena -afirma Dern-. Cal do-



# Les panxes després del part també fan goig

Mares i professionals reclamen menys pressions estètiques i socials i un puerperi més acompanyat

nar-se temps per recuperar-se". Un cos que ha trigat nou mesos a transformar-se necessita almenys el mateix temps per recuperar-se.

La genètica, la dieta, la forma física prèvia a l'embaràs, el tipus de part i l'ajuda de l'entorn perquè la dona tingui temps de cuidar-se influeixen en la recuperació postpart. Però això no es transmet als postu-

**Crítiques**  
Lamenten  
que hi ha  
molta pressió  
per estar  
perfectes en  
poc temps

rejos d'Instagram. Les mares que es troben al CAP han vist les estampes de mares *hot* a les xarxes. "A mi aquestes dones em fan pena. Deuen tenir molta pressió i ho deuen passar malament perquè no poden estar amb els seus fills", opina una dona que ja és mare per segona vegada. De vegades, però, les xarxes també ajuden a visibilitzar i natu-

ralitzar el postpart. És el cas del hashtag #panxacontenta a Twitter, impulsat per la periodista Berta Florés, que anima les mares a ensenyar el ventre. Moltes ho han fet, amb cicatrius i estries incloses, i ben orgulloses.

Per a la llevadora Olga Dern no només la pressió estètica empeny a amagar la panxa sinó també el desprestigi que, considera, viu avui la maternitat. "Es passa de valorar la panxa de l'embarassada, subestimant-la o estiment-la en excés, a repudiar-la. L'excessiu valor de la societat al fet que no es noti que una dona ha parit sembla que t'estigui dient que tenir un fill és dolent. Es valoren les vides que segueixen exactament intactes però amb un fill. Però és que potser molts triem tenir un fill per no ser iguals i transformar-nos", reflexiona Dern.

En un ambient on la pau dels nadons que dormen s'hibrida amb els plors d'altres, les panxes van agafant color. Un parell de mares s'agafen per l'espatlla, exhibeixen l'obra d'art de la panxa i immortalitzen el moment amb el mòbil. Han teixit aliances i volen conservar-ne un re-



## ARRIBA UNA NOVA CERVESA DE TARDOR

Moritz ha creat una nova cervesa per a la tardor, la Moritz Castanya, la novena especialitat cervesera que neix del Moritz Beer Lab, un projecte destinat a crear noves cerveses en edició limitada que només es poden degustar durant un temps



limitat. La nova especialitat vol recuperar les sensacions del moment de menjar castanyes vora el foc, una experiència molt de tardor. És una cervesa d'estil *brown ale*, amb una amargor de 22 IBU i un 6% d'alcohol.

CRISTINA CALDERER



En aquest taller al CAP Sant Oleguer de Sabadell decoren les panxes postpart de les dones per reinvidicar la bellesa natural i el llarg procés de recuperació després de donar a llum

cord per a la posteritat. Sovint aquests grups postpart substitueixen el suport que es tenia abans de familiars, amics i veïns, que ara, en una societat més individualista, de vegades es troba a faltar. “Estar sola amb un nadó quatre mesos ficats a casa no té sentit. No s’ha fet mai i és un exotisme brutal. No és natural ni raonable. Així es desapareixen els mals estats en el puerperi”, lamenta Carolina del Olmo, llicenciada en filosofia, investigadora sobre maternitat i autora del llibre *¿Dónde está mi tribu? Maternidad y crianza en una sociedad individualista*.

### Invisibles, soles i qüestionades

“Va molt bé parlar amb una persona que viu el mateix que tu”, comenta una mare. Moltes d’aquestes dones no només se senten soles sinó també incompreses, invisibles i continuament qüestionades. El postpart és desconegut i tabú, sobretot la part més fosca d’angoixes i plors. “A vegades, si expliques la part dolenta que té el postpart, et diuen que et queixes molt”, confessa una dona, mentre unes cadenes més enllà dues mares hi coincideixen. “Hi ha coses que només podem dir aquí”, assegura una d’elles. I l’altra: “La gent no comprèn els teus alts i baixos”. La llevadora Olga Dern afegeix: “Estar malament anímicament durant el postpart està mal vist. No s’autoritza la dona a sentir-se vulnerable. Es pot estar molt content per tenir una criatura desitjada i estimar-la molt però sentir-se superat en algun moment. Hem de fer entendre que no estar tot el dia contenta no vol dir ser mala mare”.

Per a Del Olmo aquesta muntanya russa d’emocions determina en bona mesura el tabú del postpart, completament desconegut per a la societat: “És un període horrible i ara espectacular. És un moment

extraordinàriament ambigu i ambivalent. Tot el que és ambigu i ambivalent és molt difícil de transmetre”. Del Olmo lamenta que fins ara s’hagi imposat una “ensucrada estampeta rosa de la mare amb el nadó morta de felicitat, que no és falsa, només incompleta”. Però també confessa que li fa ràbia que últimament triomfi una visió de la maternitat com un infern, amb “relats de puerperi duríssims i espantosos que, per descomptat, són verídics però tampoc són l’única veritat”. “Els necessitem tots dos alhora”, reivindica Del Olmo, tant l’aureola onírica de felicitat com els plans de les mares que no dormen, que no tenen temps per dutxar-se, que els fa un mal horrible quan donen el pit o que ploren sense causa aparent. O, més ben dit, a causa de la depressió postpart o la tristesa postpart, molt més freqüent la segona que la primera i totes dues tabús.

Mentre les panxes es van pintant de colors i les criatures van canviant de mans, les dones reflexionen. “Els primers mesos un nadó no t’aporta res, no et somriu. Ets la seva esclava”, diu una de les dues veteranes del grup, que reconeix que amb el segon fill els nervis i les pressions es calmen. Però moltes de les seves companyes se senten superades pel fet d’haver d’al·letar cada poc més de dues hores i canviar bolquers i reconfortar plors amb la mateixa freqüència. “La pressió que algú et necessita tant no l’has sentit mai i és molt fotuda”, se sincera una altra mare. “La dona després de parir pot tenir un cansament tant físic com mental molt important. Això la pot fer sentir trista, desesperada o desanimada”, afirma Dern. Aquest desajust emocional pot durar un mes; si persisteix i s’agreuja, es deriva als psicòlegs.

Per a Del Olmo molts d’aquests patiments del puerperi es podrien evitar “amb unes condicions socials i materials més sensates”. Per començar, són molts els experts que reclamen baixes superiors a les 16 setmanes. I també una societat que ajudi més: uns horaris i condicions laborals pensats per conciliar, salaris més bons, lloguers més baixos, un urbanisme pensat també per a les criatures... “S’hauria de donar una baixa de maternitat a dues persones alhora”, opina Del Olmo, un antídoto a la sol·ledat física i emocional. A diferència de les nits que el rellotge avança lent, ara ha anat de pressa. Les mares agafen els cotxets, s’abaixen el teló de la panxa i surten al carrer, on potser el clàxon dels cotxes o el desnivell de les voreres farà que el nadó surti d’un son plàcid. —

## Els cossos impossibles de les ‘celebrities’



Dones conegudes com la model Alice Campello, la duquessa de Cambridge o la model Irina Shayk s’han mostrat així pocs dies (o poques hores) després del part. Són imatges molt allunyades de com estan la majoria de dones que acaben de parir. INSTAGRAM / GETTY

